

# 防災教室

# 備蓄食

---

奈良女子大学

# 目次

1

備蓄食の必要性

2

備蓄食の目安

3

要配慮者に対する備え

4

必要な調理器具

5

まとめ

# 備蓄食の必要性

大規模災害が発生すると起こること

## ①食料品の不足

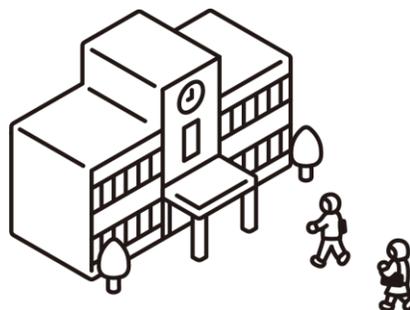


食料供給が不足し  
需要が高まる



品薄状態に

## ②自宅での避難

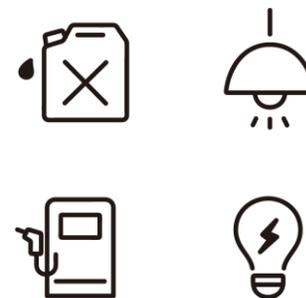


避難所の不足や  
道路網の寸断



自宅で避難生活

## ③復旧の遅れ



ライフラインの復旧が  
遅れる

▶ あらかじめ最低3日分の食料を確保しておく

# 防災備蓄の第1歩

→いつもより少し多めに買う

普段買う量+1

少し多めに  
買い置き



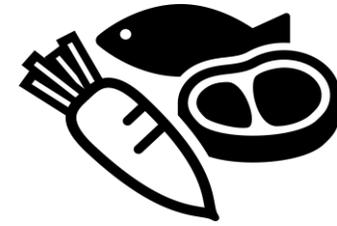
ローリングストック

消費期限の  
近いものから使う



使った分を買い足す

# 備蓄食の目安量



○主食+主菜の組み合わせで**3日分(9食分)**

- ・**炭水化物とたんぱく質**の摂取を意識する。
- ・主食、主菜からそれぞれ**1食分**ずつの量を組み合わせ**て3日分(9食分)**を備蓄する。

○副菜として**野菜や果物の缶詰**などを備蓄。



○水の確保

- ・水は**飲料水**として**1人当たり1日1L**(500mlペットボトル2本分)が必要、調理等に使用する水を含めると**3L程度**。



# 要配慮者に対する備え

## ○乳幼児

### ・液体ミルク

水や熱源が確保できない災害時に、調乳なしで飲ませることができる。

### ・使い捨て哺乳瓶

コップやスプーンで飲ませることもできるが、あれば便利。

### ・レトルトの離乳食

月齢に応じて食べるものが変化するため、ローリングストックを活用する。



★災害時、水や火が手に入りにくいことを想定し、簡単に使用できるものを用意する。

## ○高齢者

- ・おかゆ
- ・介護食
- ・ゼリー飲料
- ・栄養補助食品



★おかゆは、水分が多くておせやすい場合、介護食品のご飯と混ぜ合わせて調節すると良い。

- ★災害時には、運動不足・食欲不振等から食事摂取量が減り、低栄養になりやすい。特に高齢者の低栄養はフレイル（虚弱状態）になるリスクが高まることから注意が必要。
- 普段からよく食べる食品や好みの食品は食欲がない時でも食べやすいので、ローリングストック法で普段使いの食品も備えておく。
  - 備蓄食を日頃から試食し、自分の好みのものを見つけておく。

## ○食物アレルギーを持つ方の備え

- ・原因食物（アレルゲン）が含まれない食品



★食品の購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで、原因食物（アレルゲン）が含まれていないことを確認する。不明な点は各社に問い合わせる。

名 称 豆菓子

原 材 料 名 落花生(国産)、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ (大豆・小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料

## ○慢性疾患等の方

- ・必要な特別用途食品等の準備  
(例:低タンパク質食品)



★災害時には栄養バランスの偏りから症状が悪化しやすい。災害時の食べ方についてあらかじめ考えておく。いざという時に備え、かかりつけの医師に相談しておく。

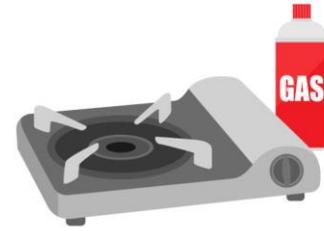
### (食べ方の工夫例)

- ・缶詰、インスタント食品など塩分の多い食品を食べる場合は、ソースやタレをできるだけ残す。
- ・できるだけ、野菜や果物を積極的に食べる。
- ・血糖値の急激な上昇を抑えるために、食事は回数を分けて少量ずつ、よくかんでゆっくり食べる。

# 必要な調理器具

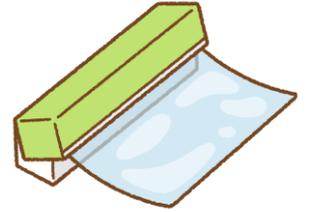
- ・カセットコンロ・ガスボンベ

1週間で1人6本のガスボンベが必要。  
湯を沸かしたり、調理に使用。



- ・ラップ

食器の上に敷き、その上に料理を盛り付ける。  
食事後はラップを捨てるため、食器を洗う必要がない。

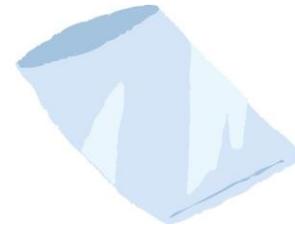


- ・箸・スプーン・フォーク

使い捨てるのものを用意しておくとも便利。

- ・耐熱性ポリ袋

食品の保存だけでなく、  
パッキングに使用することができる。



- ・その他、鍋、缶切り、ウェットティッシュ、アルミホイル、紙コップなど。

# まとめ

1 災害が起きても生活できるように、**食料の備蓄**が必要

2 水・主食・主菜・副菜などを最低**3日分**用意

3 **調理器具、食器**なども用意

4 普段買う食料を**少し多め**に買って、おいておく

# 参考文献

農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

消費者庁「知っておきたい食品の表示（令和5年3月版）」